

ひまわり、イワシ、そして覚知の拡大
—身体化から呼応する共身体化過程へ—

Sunflowers, Sardines and Expanding Awareness:
From Embodiment to Responsive Combodying

池見 陽

ひまわり、イワシ、そして覚知の拡大

—身体化から呼応する共身体化過程へ—

池見 陽 関西大学*

Sunflowers, Sardines and Expanding Awareness :
From Embodiment to Responsive Combodying

IKEMI Akira

はじめに

本論は筆者が英文で執筆していた論文 (Ikemi, in press) に基づいており、本学会当日は英語のスライドを用いて、それを口頭で日本語に訳しながら発表した。後に、その英文論文は編集され、改題され、中身も多少変化してきた。そして、その元型となる本論は村川治彦氏によって日本語に訳され、それをもとに筆者が再び手を入れて仕上げたものである。結果的には英文論文 (Ikemi, in press) とは多少、異なった論文になったことに満足している。

また、本論は一人称の身体を巡って行われたパネルディスカッションが発端となっている。「身体」(body)あるいは「身体性」(embodiment)について、筆者が普段から考えていながら、なかなか文字にして論考することがなかったテーマを探索していく発表・論文となった。

身体性を巡る本大会の主題を考え始めたとき、まず頭に浮かんだのは、ひまわりだった。ユージン・ジェンドリンが「わたしたちは植物としての身体もっている」と書いていたのを

思い出したのだ。「身体についての三つの主張」(Gendlin, 1993)という論文のなかで、ジェンドリンが自らの主張を説明するのにひまわりを例に用いていた、と記憶していた。だが、論文を読み直してみると、ひまわりについては触れられておらず、植物一般について述べていただけだった。どうやら、ひまわりは私の想像の産物だったようだ。

ひまわり

ジェンドリンはこの論文のなかで何を言おうとしていたのだろうか。ひまわりについては後で論じるが、まず彼が論文の「第二節 植物の身体もっている」(Gendlin, 1993, p.25)で書いていたことを正確にみていこう。

植物はわたしたちのような五感をもたない。見たり聞いたりにおいをかいだりはないが、それでも、植物が生きていくうえで必要な情報を得ているのは明らかだ。植物はそれ自身によって生きている。自らの身体のプロセスの次のステップを組織化し、必要とするものを環境が供給できるようにステップを行動化していく。つまり植物は、土や空気や水や光のなかでそれらとともに生きており、自らの生きることに関

* corresponding email address: ikemi@kansai-u.ac.jp

する情報をもっているのだ。あるいは、植物身体は土や水や空気や光でできているのだから、植物自体が情報だとも言える。それらから自分自身を作り出しており、だからこそ、もちろんそれらを含んでおり、それらに関する情報そのものなのだ。しかし、植物はただそこにある土や水そのものではない。むしろ、植物がそれらとともに生き、それらから自らを作り出すことに関するはるかに複雑な情報なのである。

この引用の冒頭部分でジェンドリンは、わたしたちが知っていることは五感から入ってきたものであるという一般的な考え方を否定している。情報は五感を通して内に取り入れられる、つまり「入力される」と一般的には信じられている。情報が入力されなければ人間の本性には何も存在しないというこうした見方は広く普及しており、心理学や哲学においても同様である。それゆえ、覚知は心理学でも哲学でも重要な研究領域なのだ。いまや、「生得観念」という概念は疑問視されており、我々が知っていることは五感や覚知によって「習得」されたものである、というのが一般的な見方である。

心理学や心理療法理論でも広く受け入れられてきたこうした見方に、ジェンドリンは繰り返し反論してきた。哲学における彼の主張は、「身体の優位性、覚知の優位性ではない」(Gendlin 1992) という論文のタイトルに明確に示されている。また、別の論文のなかではジェンドリンは、心理療法理論に関して、有名なロジャースの中核三条件をクライアントは覚知する必要がないことをカール・ロジャースにわからせようと努力したことを回想している (Gendlin 1990)。ジェンドリンが意味する身体は、我々が覚知する、しないに関わらず環境との相互作用を行っている。だからこそセラピストの無条件の肯定的関心や共感をたとえクライアントが

そうしたものとして知覚していなくても、クライアントの身体はセラピストによってすでに影響を受けている、と彼は考えるのだ。

植物は覚知の入力回路をもたないが、どのように生きるべきかを正確に知っている。先の引用文の中ほどで、ジェンドリンはこう書いている。

「植物はそれ自身によって生きている。それ自身の身体のプロセスの次のステップを組織化し、ステップを行動化していく…」

身体は「それ自身によって生きる」能力があり、生きるうえでの「次のステップを組織化する」身体は、プロセスの作動であり情報を組織化して、それ自身が生きることを生成している。ひまわりは太陽を見るための目もないし、誰かがそうしろと教えたわけでもないのに太陽の方に向く。上に伸びていき、時には少し曲がったりする。そうすることで、他の植物の葉が太陽との間に割り込まないようにする。ひまわり畑(あるいはどんな花畑でも)に行ってみれば、一本一本のひまわりが少しずつ違うことに気づくだろう。花の大きさは同じではないし、色の濃さも葉っぱや花びら一枚ずつ少しずつ違うだろう。茎の高さや幅、形もそれぞれ違うし花の形もまちまちだ。それらは工業製品と違い、互いに同じものは一つもない。一つ一つの植物が土や水や陽光や風や気温や虫などの多面的で微妙な情報を処理し、自らの身体的な生を生成しているのだ。

この引用文の中ほどでジェンドリンは次のように書いている。

「植物は情報をもっている、あるいは、植物身体は土や水や空気や光でできているのだから、植物自体が情報であるとも言える。植物はそれらから自分自身を作り出し

ており、だからこそ、もちろんそれらを含んでおり、それらに関する情報そのものなのだ。」（下線は著者が挿入）

もちろん「情報」というのは人間の作りだした概念だ。だから植物が情報をもっているわけではない。植物が情報なのだ。私は、この「だから (since)」という言葉が上の引用文でどうも、しっくりこなかった。どのような役割を果たしているのかを理解するのにしばらくかかった。ジェンドリンのこの「だから (since)」の使い方を別の例で考えてみることにした。

人間の身体は約 57% が水だといわれている。正確に言えば、人体の水の平均重量は、大人の全体重の約 57% にあたる。幼児だと最大 79% にもなる。このように、私たちの身体はほとんどが水からできており、身体の水分が減少すると、即座に全身に影響がでる。たとえナトリウムイオン (Na+) のレベルが減少していることを知らなくても、脱水状態であるという情報がなくても、こうした状態になれば、人間は渴きを覚える。このように喉が渇くのは、脱水状態を生きること、それを行動化していることなのだ。なぜなら、それは人体が水でできている「からだ (since)」のこの例が、ジェンドリンの「からだ (since)」という言葉の使い方より適切かどうかはわからないが、こうして例をひとつあげることによって、ジェンドリンが言わんとしたことをより明確にできていればと願う。

先の引用文の最後の一節に目を移してみよう。

「むしろ、植物がそれらとともに生き、それらから自らを作り出すことに関するはるかに複雑な情報である。」

複雑で微妙で複数の「情報」こそ、植物が生きていること、それ自身を作り出していること

そのものだ。ジェンドリンはしばしば生 (life) という表現よりも生きる過程 (living) という表現を用いている (例えば、Gendlin, 1973)。この言葉は、生成するとか、生きることを前進させるという意味を含んでいる。

それぞれの花が少しずつ他とは異なっているひまわり畑のように、人体も互いに異なっている。もちろん、こうした違いはある程度遺伝的に決定づけられているが、人ごみの中で歩いている人を観察すれば、一人一人は違った歩き方をしていることに気付くだろう。歩くことにはとても多くの要素が絡んでいるが、人はそれぞれ微妙なバランスをとりながら歩いている。体重や身体の各部の重さ、手足の長さ、足の大きさや形 (右と左でも違うだろう) ふくらはぎ、太腿、お尻、肩、首、その他身体の様々な部分の筋肉の張り、関節の構造や状態、呼吸器、循環器、消化器、その時の感情やスケジュール、靴の種類や靴があっているかどうか、鞆などの持ち物、気温や湿度、風の冷たさや風速、歩き方を真似て学習した形跡、などなど。こうした点をあげていくときりがない。これらの多面的で微妙な情報が歩き方に影響している。もっと正確に言えば、歩くことはこれらすべての情報をプロセス-生成し-生きることを進めることなのだ。例えば、身体のある部分に痛みを感じたり、太腿の筋肉に疲労を感じたり、お腹をこわしていたり、通りが少しだけ傾斜していたとすると、歩き方は即座に自らを調節しているのだ。植物と同じように、人間の身体も歩く一歩ごとに、それ自身の生きる過程をプロセスし、生成している。

このプロセス-生成-生きるというありさまは、理解されないことが多い。特に心理療法においてはそうだと思う。例えば、あるクライアントが私にこう尋ねた。「フェルトセンスは私にとって正しい方向をどうやってわかるのですか。両親から学んだり、私の無意識に蓄えられ

てきた何かですか？」

即座には、この質問にどう答えればよいのかわからなかった。彼の質問に対して言うことはたくさんあるように思えたが、しばらく間をおいて、こう彼に尋ねた。「ひまわりは太陽の方を向くことが正しいとどうやって分かるのでしょうか。」ひまわりの父さんや母さんが教えたわけではないのは確かだから、無意識に教えられたことが蓄えられたというのはいない。

クライアントは困ったような顔になったので、彼にこう言った。「何もかもが前もって学んだことや習得したことの結果ではないですよ。身体はそれ自身を組織化し、それから先へと生きていくことができるのです。」彼に私の真意が通じたかは定かではないが、このやり取りは、心理療法において広く受け入れられている少なくとも三つの仮説を表している。まず一つは、わたしたちが感じるものは、感覚を通して身体へと入ってくるという仮説。二つ目は、感じるものは過去に起こった何らかの出来事の記憶、つまり内容の不完全な表象であるというもの。そして三つ目は、それらの記憶の正体について私たちは正確に気づくことはなく、それらは意識から抑圧されたり、禁止されたりして、「無意識」という仮定された領域の「中」に存在するはずだという仮説である。これらの仮説は意識現象をその無意識の源泉へと辿ろうとしてきた精神分析理論から受け継がれたもので、一般には広く受け入れられている。あるいは逆に、精神分析理論はこうした広く受け入れられた考え方の上に築かれてきたとも言えるだろう。

ジェンドリンに倣ってこの一番目の仮説を拒絶するならば、他の二つも拒絶することになる。つまり、私たちが知っていることが入力の結果ではないのなら、記憶であるはずもないし、無意識に蓄えられてきたということもありえない

だろう。

もちろん、記憶と習得が私たちに影響していることはいうまでもない。それはあたかも、ひまわりにとっての土壌にあるミネラルのようなものだ。プロセスしー生成しー生きる身体は、それがもつ（あるいはそれそのものである）情報は何であってもプロセスする。だから、記憶や習得したものは何であれ、生きていることの次のステップを生成するために、多数の情報とともにプロセスされるのだ。

さらにこのクライアントの質問は、精神分析や日常生活において広く受け入れられているもう一つの仮説をも指し示している。Gendlin (1990, p.208) は、フロイトの精神分析理論では「身体は行動においてまったく秩序をもたない」と批判している。無秩序の衝動エネルギーはイドと呼ばれる仮説上の場に貯蔵されている。イドは衝動エネルギーの「大釜」であり、それらのエネルギーを社会的なパターンに適合させるようにする自我によってのみ解放される。「人間のあらゆる活動は、フロイトの想定では、身体の外からお仕着せされたパターンによってパターン化されている。その理論では、あらゆるものがお仕着せられて秩序化されている。身体は行動のための秩序をもたず、それ自身では組織化することもない。」私たちには植物の身体があると主張することで、ジェンドリンは、身体がそれ自身から生成されるある秩序をもっており、あるいはそうした秩序そのものであるという見方を提唱している。別の論文で Gendlin (1973, p.324) は、赤ん坊は誰に教わることもなくハイハイをするという例をあげてこのことを述べている。ハイハイをする身体の動きは幼児の身体そのものがプロセスし生成するものなのだ。

心理療法においては、反省的に言い表すことによって新たに生きることが生み出される。(これについては、後で論述する。) ジェンドリン

は次のように書いている。

セラピーで人は変化する。過去をより深く知るようになるだけでなく、新たな存在のあり方が生成されるが、もちろんそれらは、それまでのその人のありかたと論理的につながっているわけではないし、たんに頭ごなしに新しいあり方を自分に押し付けるわけでもない。自分を新たに磨き上げる役割もあるが、普通それだけではたいして変わるわけではない。自分を望むように作り変えるには、今の自分のあり方のフェルトセンスに結びつかなければならない。そうすれば、ずっと複雑で精妙な小さな変化のステップが新たに生じ、自分が思っていたものでもなく、ずっとうまく手の込んだ何かへと導かれる。(前出p.27下線は引用者)

セラピーでは、新たな存在のあり方が生成される。こうした見方は、広く受け入れられてきた見方とは対照的である。その見方では私たちが行動化するものは無意識の記憶からくるものであり、私たちが生きる方向性は、過去に入力されたものにあらかじめ決められており、私たちが生きていることは押し付けられた社会的パターンを行動に移したものであるとされる。だがむしろ、生成されるものは社会的形式や過去の指令やあるいは将来の展望よりも「ずっとうまく手が込んで」いるのだ。

イワシ

ひまわりはひとまずおいて、魚に目を向けてみよう。わたしは小魚、例えばイワシのことをよく考える。小魚の群れが隊列をなして泳ぎ、敵が来ると一斉に素早く反応する様を見ると、畏怖の念に打たれる。大きなマグロがやっつく

るとイワシの大群は同時にある方向に向きを変えたり、二つの群れに分かれそれぞれが別々の方向に泳いでいくことがある。いったいどうやってこんなことが起きるのだろうか。

群れのどこかにリーダーであるイワシのジョーがいて指令を出しているのだろうか。

「10時方向より大きなマグロ接近中。いいか、3つ数えたら右に17度、斜め上に18度方向を変え、時速25ノットに速度をあげるんだ。さあ行くぞ…」

こんなことは、ありえそうもない。もしリーダーの命令が一匹ずつ伝達されるのであれば、群れの最後尾のイワシは徐々に遅れて動かなければならないだろうが、そんなことが起こっているようにも思えない。つまり、イワシは一匹ずつコミュニケーションをとっているようには見えないし、敵があらゆる方向から近づいてくるのに備えて練習していることもなさそうだ。海洋生物学の専門家ではない筆者でも、魚の群れの動きがコミュニケーションや学習された行動パターンに基づいたものではないことくらいは分かる。

こう考えると、個々の「身体」あるいは一匹ずつの魚のアイデンティティというものがあるのか疑しくなってくる。リーダー・イワシのジョーがここにおいて、隣にはビルと彼の妻サリーがいて、なんてことはありそうにもない。というより、群れ全体が一つのアイデンティティ、一つの身体であるように思われる。また、時には、それが二つやそれ以上の身体に別れたり、他の身体と合体するように見える。

こんな風にイワシの群れを見ると、仏教の経典「般若心経」を思い起こす。「色即是空、空即是色」という有名な一節で知られる短いお経だ。ダライ・ラマ十四世 (Dalai Lama, 2005) によれば、般若心経は何百人もの僧が鷺羽山で

お釈迦様のまわりに集まった場面を描写したものだ。仏陀が深い瞑想状態に入っていた時に、彼の弟子のひとり舍利弗が般若の行について質問をし、観音菩薩がこれに答えたものが現在「般若心経」として伝えられているものだという。観音菩薩が説教を終えると、仏陀は彼の言葉を褒め称えたとされる。

先に引用した一節は、色（rupa）は空であると述べている。色はサンスクリット語で「堆積」を意味する言葉で、「形」「物質的形」「身体」などと訳される。中国語や日本語訳では、このrupaを指すのに「色」という漢字があてられている。五蘊の一つであり、受、想、行、識の四つとともに人間存在を構成しているとされている。

これをイワシの例に置き換えることもできるだろう。つまり、個々のイワシの肉体的形は固有の自己同一性をもたない。ジョーがここにいて向こうにビルがいる、などということはないのだ。一匹のイワシは固有の存在としては空なのだ。しかし、いったん個々のイワシが空であることを悟れば、より大きな存在に目がいく。魚の群れや、大海原の海流、潮、海の深さ、海水の温度、他の魚や上空の鳥の方角、捕食者、天候、風など、これらすべてが魚の群れの動きの「内」にある。だから、私たちが見ているのは一匹の魚ではなく Thich Nhat Hanh（ティク・ナット・ハン）（2009）の表現に倣うと inter-being（「相互－存在」）なのだ。

宇宙は身体の「内」にあり、身体は宇宙の「内」にある。太陽と風と土がひまわりの「内」にあり、潮と月がイワシの群れの「内」にある。自然はそうした例に溢れている。ウミガメは満月の夜に卵を産むが、満月の時の潮の干満に関係があると科学者は信じている。満月だと高潮になり、カメは干潮の時よりもずっと陸地の奥まで行けるからだ。いずれにしろ、昼の光と夜の闇、太陽と月、潮の干満、これらがすべてウ

ミガメの「内」にある。ジェンドリン（Gendlin, 1973）は彼の論文のなかでリスについても述べている。

生まれた時から金属の籠の中で育てられたリスは、地面に落ちている木の実を見たことがなくても、ある年齢に達して木の実を与えられると、それを「埋める」。つまり、金属の床を引っ搔いて、木の実をその引っ搔いたところに置いて、想像上の土をその上にかぶせるのだ。（p.324）

土はリスの「内」にある。

人間の身体ははるかに複雑だ。なぜなら人間は象徴世界の「内」にも生きているから。その象徴世界は人間の身体の「内」にある。私たちは言葉でコミュニケーションをとるが、言葉の「内」には文化や歴史がある。また、収入や株価や為替、時間といった数字に一喜一憂するが、それらも私たちの身体と共に生きているのである——私たちが話すことも他の人たちが話すことも。私たちは象徴の内に存在し、象徴と共に生きているのだ。

英語の“embodiment”という言葉は、西洋文化に根差した二元論を内包している。この語の正確な日本語訳は存在しない。この言葉は精神が受肉されたり身体化されるものだという考え、つまり肉体に閉じ込められるものだと考える特定の文化的背景から生み出されたものだ。接頭辞の‘em’は「内に入れる」を意味する。ここまでこの論文では、身体が自らを越えて宇宙と「ともにある」（‘com’ 共－）「共－身体化」について論じてきた。身体はそれが生きているあらゆる瞬間に宇宙全体とプロセスし自らを生成するものとみなすことができる。こうした見方を「共身体化過程」（combodying）と呼ぶことにしよう。

覚知の前反省の様式と反省の様式

筆者は別の論文で、フェルトミーニング、つまり「感じられた意味」とフェルトセンスについて、意識あるいは覚知の前反省の様式 (pre-reflexive mode of awareness) と反省の様式 (reflexive mode of awareness) を軸に論じた (Ikemi, 2013) が、本論ではこの二つの覚知の様式を「暗在」(the implicit)に関連して論じていく。

前反省的覚知は、それ自身に気づく以前、あるいはそうした意識の持ち方を反省的に捉えたり観照する以前の意識である。反省的覚知において、人は自らの体験について観照する。例えば、車を運転しているときには、運転に集中している。「私—と—運転すること」は、そうした前反省的瞬間においてはひとつである。今の道路状況で適当だと感じるスピードを出すためにアクセルをどれくらい強く踏めばよいかなど、改めて考えたりはしない。また、たとえ制限速度を少し超えていてもそのスピードでどうして良いのかなど考えたりもしないだろう。この速度で車線を変えるためにはハンドルを何度回せばよいかを計算したりもしない。運転にまつわるこうした行動は、前反省的に、つまり私が振り返って観る(反省する)以前に、わたしにやってくる。(日本語の著作、池見(2012)では反省的を「振り返ってみる」、前反省的を「振り返ってみる以前に」と訳した。)

運転していて自分を振り返るのは、たとえば、いつも以上に速度を出して、心拍や呼吸が浅くなっているのに気づく時だ。理由なく自分が攻撃的になっているのに気づいて、「そうだ今攻撃的になっているぞ、少し前に追越し車線をふさいでいたトラックがイラつかせたからか、あるいは、いや何かほかのことだ。ああそうだ、あいつと口論したことだ。まだ俺は怒っ

ているのか？」このとき、私は覚知の反省的な様式に入って、自分の運転のさまを振り返って観ている。

この例は、日常生活において私たちが、覚知の前反省の様式と反省の様式の間を行ったり来たりする様を示している。もっと正確に言えば、車を運転している際にある面では覚知の前反省の様式を維持することができるが、それと同時に運転をしている背景で自分が感じている攻撃性を反省することもできる。

この例が示しているように、反省的意識があれば、一瞬前までは「暗在的であった」口論についての怒りを、運転している際の前反省的瞬間において言い表す(明在化する)ことができる。怒りがいったん明在化されれば、運転している間ずっと自分が怒っており、それがそんなにスピードを出して運転していた理由であったことに気づく。すなわち、それが暗在的であったことに気づくのだ。この「(暗在的)であった」という特殊なあり方については、論文の最後でもういちど考えてみる。

ひまわり、イワシ、そして覚知の拡大

これまでひまわりとイワシによって例示してきた共身体化過程は、私たちが生きることにおいて、息をひとつするたびに、また一步一步を歩むたびに、一瞬、一瞬のうちに生起している。共身体化過程あるいは宇宙と象徴と共にプロセスし—生成し—生きる過程は、前反省的に起こっており、それについて反省することなど滅多にない。しかし、わたしたちは、共身体化過程の諸側面の性質を、それについて反省できる限りに応じて言い表すことができるのだ。

共身体化過程は前反省的プロセスであると主張することは、生き生きと精妙な秩序をもってプロセスし生成している身体的に生きることが、あらゆる瞬間に暗在的に生起しているとす

ることだ。身体は、本能的衝動の無秩序な寄せ集めではない。身体には秩序があり、あるいは、プロセスされ生成され生きられる身体こそが秩序であるともいえるだろう。身体は無意識であるという代わりに、身体的存在（共身体化過程）の諸側面はいまだ反省されていない、という方が筆者にはぴったりくる。私たちの共身体化過程の諸側面のうち、いまだ反省されない分だけ、そうした諸側面は「無意識」であり、意味をなす形をなしていないのである。言い方を変えれば、共身体化過程の諸側面を反省することができれば、身体的存在の意味のある形式を言い表すことができる、ともいえるだろう。

共身体化過程の諸側面を反省するためには、概念的または体験的知識が必要である。人間は壮大で精妙で詳細な概念を創造することができる。こうした概念によってわたしたちは共身体化過程の諸側面を反省することができる。例えば医学は私たちの身体についての非常に詳細な概念を生成してきた。「酵素」あるいはシクロオキシゲナーゼ（COX）のような特定の酵素を例にとってみよう。COXを自分の内でのどのように感じるかを体験することはできない。だからCOXは体験的概念ではない。しかし、この概念的知識があれば、炎症のメカニズムを説明できる。だからこそ、COXを阻害する非ステロイド性抗炎症薬（NSAID）のような薬が、わたしたちを疼痛と炎症から救うことができるのだ。そうした概念的知識があれば、人は自分の身体の状態を振り返って観て（反省して）、炎症があるとか、アスピリン（NSAID）がおそらくその症状を和らげるのに効くだろう、といったことを理解できる。

西洋医学では説明不可能であるが、古代のヒンズー教や仏教のタントラ修行者は身体の過程に影響するチャクラを発見した。また古代の中国医学は、指圧や針灸で刺激すれば治療効果がある身体の経絡を発見した。特定のツボに鍼を

打てば麻酔なしで外科手術ができるとさえ言われている。同様に、気功家は気の不調を理解し、患者を気を用いて治すのを助ける。チャクラや経絡や気のような概念によって、実践家は患者の身体の状態を思案し、共身体化過程の諸側面を意味のある形で言い表す（明在化）ことができる。チャクラや経絡や気や西洋医学の知識が存在する程度に応じて身体について反省できるのだ。異なる知識体系が見つければ、異なった形での共身体化過程の反省が言い表されてくるだろう。こうして知識が広がれば、反省し意味のある形を生み出す範囲もまた、拡大するのである。

概念的知識に加え、体験的知識も私たちの反省的覚知の範囲を拡大してくれる。例えば、ジムでのトレーニングを例にあげると、トレーニングに慣れていない人は、「肩甲骨あたりの筋肉をリラックスさせる必要がある」、と言われても、どうしていいかわからない。肩甲骨あたりが緊張していることさえ気づかず、「肩が凝っている」とこぼすだけかもしれない。トレーナーが肩甲骨あたりの筋肉に触れて、初めてそのあたりが緊張していることに気づくだろうし、その筋肉を運動させる方法を教えてもらって初めて、リラックスする方法がわかるだろう。だが、肩甲骨あたりの筋肉をリラックスさせることをいったん体験すれば、注意をその筋肉に向けることができるようになる。よくわからなかった筋肉の緊張が、反省的覚知（気づき）の光の中へともたらされるのだ。

ヨガの実践家、カイロプラクター、フォーカシングのトレーナー、様々な種類のボディワーカーも同じように、わたしたちがこれまで気づいていなかった共身体化過程の側面を指し示すことができる。例えばフォーカシングでは、多くのクライアントが最初はフェルトセンスを見つけることができない。でもいったん、それを「見つける」と、状況を今までと違ったように

体験することができる。フェルトセンスに気づくと、ある状況に感情的に反応するのではなく、その状況のフェルトセンスに注意を向けるようになる。概念的、体験的知識を拡張することで、私たちの肉体や象徴的な状況に関して異なる意味が言い表される（明在化される）のだ。

呼応する共身体化過程

共身体化過程の諸側面、あるいはもっと精密に言えば、「プロセスし、生成し、生きることの秩序」は私たちの反省的言い表し（明在化）に呼応する。私たちの概念的・体験的・知識は、安定して不変で発見されるのを待っている隠されたある秩序を明らかにできる、といったものではない。なぜならば、そうした発見それ自体が秩序を変化させるからだ。

肩甲骨の周りの凝った筋肉の例に戻ってみよう。肩甲骨の周りの筋肉が緊張していると、人の身体はいつも緊張し、肩甲骨の動きがひどく損なわれる。例えば、古武道（日本古来の武道）をやっている人は、肩甲骨は向きを変えることのできる二つの逆三角形のようなものだという。それら二つの肩甲骨は一緒になることもできるし、ほとんど一緒になってしまい、あるいは互いにばらばらに離れたりもする。こうした動きを練習したことのない人は肩甲骨の動きを精妙にコントロールする力を失っている。だが、いったん肩甲骨に注意を向けその動きのいくばくかを回復できたら、呼吸や、活力全般や姿勢、動き、筋肉の張りや気分など全身の機能が変化し始める。古武道のワークショップに初めてやってきた小柄な女性が、肩甲骨の動きを回復する方法を少し学んだだけで、最初のセッションが終わるまでに大きな男性を簡単に投げ飛ばすことができるようになった。彼女の身体が変わったのだ。身体は私たちの気づき（覚知）に呼応するのだ。

「わたしたちの（思考）手続きは自然をも変えるのだ」と Gendlin (1997) は書いている。肩甲骨を動かす訓練を一定期間やれば、緊張した身体の人にも変わる。その人は、以前は緊張していた。しかし「遡行する 'was' は、後方へ下がらない。むしろ、それは、推進である」（Gendlin,1997）。つまり、身体の緊張が訓練によって推進されたあとになって、その人は、以前は緊張していた、ということに気づくことができた、と言えよう。ここにある、「以前は緊張していた」は緊張をほぐす訓練をした先きに到達した気づきであり、訓練をしていなければ気づいていなかったことなのである。そこで、この過去形（緊張していた）は、訓練によってほぐされた先き、すなわち、未来系の視点に立ったときに、これまでの過去が見直され、過去が変化する、といった特殊な時間制（ジェンドリンのいう Zeitgestalten）（Gendlin 2012）をもった過去形なのである。

概念は自然の変わらない秩序を説明したり、それらを明らかにするだけではではない。身体は概念や体験的気づきを経ると、同じ状態にとどまるわけではないのだ。共身体化過程は、それについての私たちの覚知に呼応しているのだ。

参考文献

- Dalai Lama, The Fourteenth (2005): *Essence of the Heart Sutra: The Dalai Lama's Heart of Wisdom Teachings* (Trans. Ed.) Geshe Thupten Jinpa, Boston, Wisdom Publications.
- Gendlin, E.T. (1968): The experiential response. In E. Hammer (Ed.), *Use of Interpretation in Treatment*, pp. 208-227. New York: Grune & Stratton.
- Gendlin, E.T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies* (pp. 317-352). Itasca, Peacock.
- Gendlin, E.T. (1990): The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come. In G. Lietaer, J. Rombauts & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and Experiential Psychotherapy in*

- the Nineties*, pp. 205-224.
- Gendlin, E.T. (1992): The primacy of the body, not the primacy of perception *Man and World*, 25(3・4), 341-353.
- Gendlin, E.T. (1993): Three assertions about the body. *The Folio*, 12(1), 21-33.
- Gendlin, E.T. (1997): The responsive order: A new empiricism. *Man and World*, 30 (3), 383-411.
- Gendlin, E.T. (2012). The time of the explicating process, in S. C. Koch, T. Fuchs, & C. Müller (Eds.), *Body memory, metaphor and movement*. Amsterdam: John Benjamins.
- Ikemi, A. (2013): You can inspire me to live further: Explicating pre-reflexive bridges to the other, *Interdisciplinary Handbook of the Person Centered Approach :Research and Theory*, (Eds.) J.H.D.Cornelius-White, R. Motschnig-Pitrik, M. Lux, New York, Springer. pp.131-140
- Ikemi, A. (in press): Sunflowers, Sardines and Responsive Combodying: Three Perspectives on Embodiment. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* (in press)
- 池見 陽 (2012):「僕のフォーカシング＝カウンセリング：ひとときの生を言い表す」創元社
- Thich Nhat Hanh (2009): *The Heart of Understanding: Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra*. (Ed.) Peter Levitt, Berkeley, Parallax Press.

要旨

この論文では、フォーカシング指向心理療法の実践の底流をなすユージン・ジェンドリンの哲学について明らかにしながら、身体化 (embodiment) というテーマを探究していく。またこの論文には仏教思想も少し取り入れられている。この探究から、共身体化過程 (combodying) という言葉が生み出された。共身体化過程とは、身体が他の存在と共に、自ら生を生成していくプロセスを表す用語であり、わたしたちの反省的覚知 (気づき) に先立ち、一瞬一瞬を新たにプロセスし、生成し、生きることである。共身体化過程の諸側面は、覚知以前にすでに生起しているという意味で、たいていの場合、暗在的である。反省的覚知によって共身体化過程の諸側面についての新たな言い表し (明在化) が可能であるが、こうした言い表しは、共身体化過程の諸側面がわたしたちの言い表し (明在化) に呼応しているという意味において、それは単なる「説明」とは異なり、共身体化過程そのものを変異させるものである。

キーワード：身体化、共身体化過程、フォーカシング、反省的覚知、ユージン・ジェンドリン

謝辞

本論の下書きは英語で作成されていました。村川治彦氏はその英文論文を丁寧に日本語に訳してくれました。日本語になった本論の下書きを基に、それを修正したり、編集したりして本論が完成しました。自分自身では、あの英文下書きを日本語の論文にまとめるなんて、自分の力量を超えた途方もない作業に思っていたところ、助けられた次第です。村川治彦先生に心から感謝申し上げます。